nudismo

Saú

"ALMA

ANO 1 | FEV

Nuc

HOJE começamos uma sôbre o nudismo e a partindo do princípio de dominam o homem e o mago e o sexualismo.

Em horas e horas de m praticada, vemos a olhos n que atormenta a humanid está próxima" com o emp atômicas e de hidrogê- nio usadas por ambos os contendores, que não des- truirão sòmente êsses país- ses, mas destruirão a civi- lização atual. Não teme- mos a guerra e, sim, a destruição de sêres tão puros como as crianças. E' de admirar que países interessados nesta destrui- ção falem constantemen- te em democracia e auxí- lio ao proletariado do mundo inteiro.

Nudistas do Univer- so, lutemos enquanto é tempo, pois a verdadeira seita capaz de destruir bombas atômicas e de hi- drogênio é o amor, pelo próximo, e não há um irmã outro que o irmão nudista

Desprendidos de qualqu ceros em suas práticas li nudista está capacitado a meio da humanidade, um vida livre de preconceitos minosos, lutando sempre pe todos, banindo o ódio do e a educação sexual muito instintos bestiais.

Saúde e Nudismo

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

ANO 1 | FEVEREIRO-MARÇO DE 1953 | N. 11

Nudismo e Educação Sexual

JOSÉ FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

HOJE começamos uma série de artigos sôbre o nudismo e a educação sexual, partindo do princípio de que duas coisas dominam o homem e o mundo: o estômago e o sexualismo.

Em horas e horas de meditação por nós praticada, vemos a olhos nús a grande causa que atormenta a humanidade: "A Guerra está próxima" com o emprêgo de bombas atômicas e de hidrogênio usadas por ambos os contendores, que não destruirão sòmente êsses países, mas destruirão a civilização atual. Não tememos a guerra e, sim, a destruição de sêres tão puros como as crianças. E' de admirar que países interessados nesta destruição falem constantemente em democracia e auxílio ao proletariado do mundo inteiro.

Nudistas do Universo, lutemos enquanto é tempo, pois a verdadeira seita capaz de destruir bombas atômicas e de hidrogênio é o amor, pelo próximo, e não há um irmão mais unido ao outro que o irmão nudista.

Desprendidos de qualquer egoismo, sinceros em suas práticas livre-culturistas, o nudista está capacitado a reconstruir, no meio da humanidade, um novo regime, a vida livre de preconceitos absurdos e criminosos, lutando sempre pela manutenção de todos, banindo o ódio do coração humano, e a educação sexual muito acima de nossos instintos bestiais.

O homem confunde as necessidades fisiológicas sexuais com vícios e taras e, ao invés de procurar médicos e fazer esforços psíquicos, entrega-se aos mesmos de corpo e alma destruindo a sua felicidade e a dos seus dependentes a quem arrastam ao atoleiro da prostituição.

O nudismo não é como muitos propõem e praticam muitas das vezes com aspecto mais de exibicionismo do que mesmo de cura da alma por métodos puros e sublimes como o do Livre-culturismo. Infelizmente, as pessoas que praticam escândalos e prejudicam esta campanha nudista no Brasil é que são por absurdo mais populares que os verdadeiros praticantes e apóstolos da realidade a ser alcançada por nós, brasileiros fortes e sadios, sôbre o lema de Saúde e Nudismo — "ALMA SÃ NUM CORPO SÃO".

Precisamos preparar o nosso exército o mais cedo possível, pois grandes são os nossos inimigos, mas destruiremos os falsos profetas, não com armas, mas sim com exemplos e perdoando-os sempre, já que tantas vêzes também precisamos de perdão.

A educação sexual no meio nudista tem de ser uma realidade, pois, levando aos nossos campos de livre-culturismo membros de nossa família e pessoas de nossa maior estima, aprenderemos respeitar com algum sacrifício no princípio, sabemos, mas, com o tempo, nos tornaremos normais e conquistaremos o alto domínio sôbre nós mesmos.

Quando seu Amigo Espirrar...

AS PESSOAS que vivem envôltas em espêssos tecidos, por demais agasalhadas, são suscetíveis a resfriados. Basta que recebam um "ventinho" qualquer, dêstes que passam sem intenção, e logo a corisa assina o ponto e dá de funcionar ativa e desagradàvelmente nas narinas.

O excesso de roupas, principalmente de lã, além de anti-higiênico é a maior prova de desconfiança que o ente humano pode ter em seu organismo. As próprias plantas de estufa precisam dos raios solares e das chuvas para se desenvolverem e se manterem frescas. Daí a necessidade de ar puro e sol também para o homem e seus semelhantes.

Deus não deu os poros a espécie animal para viverem sem função. As próprias ovelhas, que pela lógica deveriam viver abafadas, possuem mais poros que os outros animais e precisam ser tosquiadas, de quando em vez também em benefício da saúde dos rebanhos.

Façam uma experiência entre as plantas ou animais que vivam com e sem sol! Assim também é na espécie humana. Quem vive dentro de grossas roupas geralmente acaba mais depressa porque, abafando os poros, êstes respiram de novo o ar que expeliram, pobre de oxigênio, e sobrecarregam os pulmões que, em consequência, não podem fornecer ao organismo, principalmente ao sangue, as riquezas contidas na atmosfera.

Reparem que geralmente são magras e abatidas as pessoas que vivem com excesso de vestes. Constantemente com amigdalas inflamadas ou com os brônquios "dando o teco". Basta um ventinho brejeiro para que logo se constipem e o nariz destile aquela aguinha impertinente e incômoda.

É claro que tudo tem um limite e as pessoas que vivem abafadas não podem receber impactos de ar de uma vez. Aconselha-se que se libertem aos poucos, das roupas que excedem, dentro de casa, até que os órgãos respiratórios cheios de gazes nocivos, também aos poucos os substituam por outros ricos de oxigênio e vitaminas contidas no sol.

Quem vive ao ar livre não sente nem o minuano porém, os agasalhados em demasia sentem-se até com a brisa fresca e alegre que tanto bem estar proporciona...

Portanto, o melhor conselho que você pode dar ao seu amigo que viva como dentro de "dolman" ou sua amiga que traga qualquer agasalho no verão é o que acima registramos. E, se espirrarem, não lhes diga apenas "saúde"! e, sim,

— "Saúde e nudismo"!

Isto lhes ficará no sub-consciente e, ao poucos, repetirão também o conselho e lhes agradecerão por lhes ter ensinado tão simples meio de defesa orgânica!

Uma Campanha Árdua

BERNARDO HASKEL

COMO até hoje não tivéssemos recebido cartas que reprovassem nossas crônicas e, sim, muitas encorajando-nos para a luta em prol do nudismo, cá estamos de novo com o nosso cansado estilo movidos pela aurcola de boas impressões que nos enviam os leitores.

O tema de nossa campanha é, por si ingrato, já que nos obriga a bater na mesma tecla até que novos horizontes surjam. A chama do ideal, porém, faz-nos insistentes e perseverantes como os professores de piano que não se cansam de fazer o aluno repetir a "Tamboril" até compreender tôdas as suas passagens.

Saúde e nudismo: duas palavras que, por si, encerram um privilégio que pertence a todo aquêle que conseguiu se livrar dos preconceitos da antiga sociedade e que procura seguir o caminho certo, que é o do seu bem estar.

A ciência moderna se esforça por descobrir novas fontes onde possa buscar os meios que minorem os sofrimentos e prolonguem a existência. Os nudistas, passo a passo com a ciência, procuram e acham na Natureza bálsamos preventivos dos males e benéficos à longevidade.

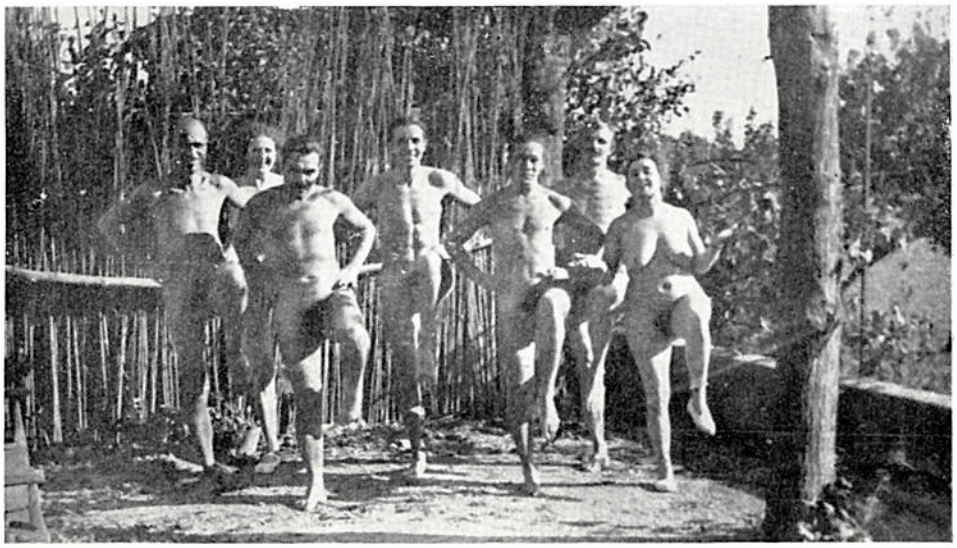
Todo o campo de nudismo tem o seu médico que é considerado como a maior autoridade da associação. A saúde é controlada e os exercícios e esportes são orientados de acôrdo com o estado físico de cada um.

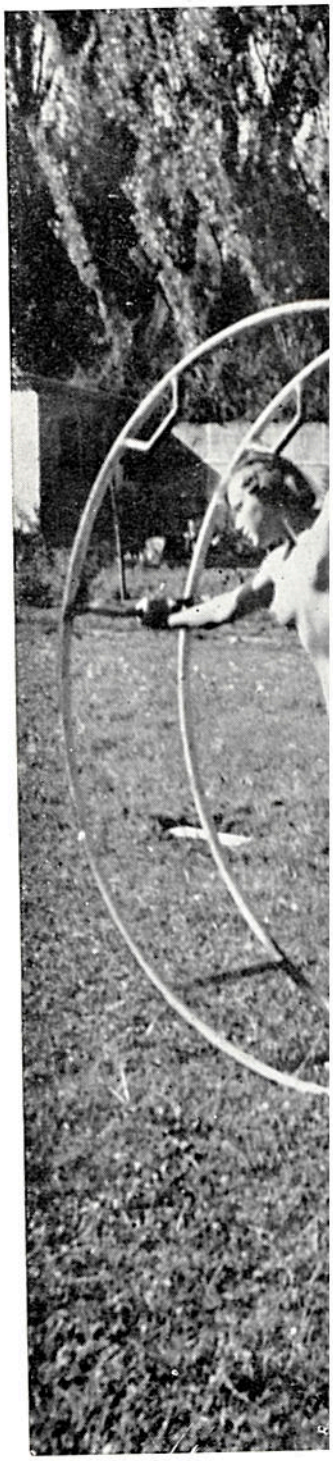
Apesar dos ataques dos que desconhecem os nossos princípios — porque quem os conhece não nos combate — sentimo-nos felizes por termos prestado e virmos prestando tão grande número de benefícios à humanidade. Apesar de alguns julgarem o nudismo como involução, a volta aos tempos primitivos, provamos nesta era dos "bikinis" e dos "shorts" que marchamos ombro a ombro com o progresso. Afirma-o o grande número de elementos de cultura superior que participam do nosso movimento.

É verdade que diferimos dos demais porque em certos dias nos desfazemos de nossas antihigiênicas roupas a fim de darmos ao corpo inteira liberdade aos poros e aos movimentos e, com isto, melhor circulação sanguínea. Os nossos colegas de campo são olhados sempre com superioridade e a malícia está sempre ausente. Quando nasce um romance de amor entre nudistas, por terem a vida como um livro aberto dificilmente é rompido o laço que os une porque é sincero o sentimento assim nascido. Todos os casamentos entre naturistas são de bom augúrio e melhor sucedidos.

Pena que as convenções sociais não nos permitam uma propaganda mais ampla, senão poríamos por terra as belas pilastras erigidas nas bases falsas da sociedade.

O Dr. José Fernando Vasconcelos Carreira, a quem admiramos por seu arrôjo e seu conhecimento profundo dos princípios livre-culturistas, tido pela F.K.K. como paladino do nudismo no Brasil, merece o nosso respeito pela coragem com que enfrenta êste problema e os sacrifícios que faz para manter em nível superior a luta que em tão boa hora iniciou.





Como o Nudismo Salvará a Humanidade

O NUDISMO é nobre e altruísta porque tende a aproximar-se mais do natural, da natureza. A vida alí é pura e despida de preconceitos e máculas. O mundo nos é mais belo; as côres são vivas e alegres. A brisa que sopra de leve, farfalhando os galhos das árvores, parece susurrar segredos aos nossos ouvidos. Maviosos são os murmúrios das águas espatifando em avalanche de espumas de encontro às velas. Os pássaros, com seus cânticos bizarros, parecem entoar melodias celestiais. Porque tôda esta beleza e alegria de viver? Por que alí a vida é como deveria ser: abnegada de hipocrisias e aviltamentos.

O nudismo visa a melhoria do padrão racial pelo aproveitamento terapêutico da natureza. Por exemplo: a respiração cutânea é de vital importância, considerada aliás quase idêntica a necessidade respiratória dos pulmões. Os nossos sentidos não acusam instantaneamente a falta de ar da epiderme; daí o motivo de, infelizmente, não lhe darmos a devida atenção; resultando, em consequência, a debilidade geral dos órgãos internos que não funcionarão normalmente. Claro que a pele, afogada pelas vestes, é impossível respirar livremente.

Outro grande benefício da terapia natural nos oferece o raio solar. A ciência moderna prova o valor da helioterapia pelas curas obtidas com o banho de sol. Os micróbios que se alojam na superfície da pele sucumbem ràpidamente pela ação dos raios ultra-violetas que são, eminentemente, bactericidas. Outrossim, diversas doenças cutâneas como: antrazes, furúnculos, micoses, espinhas, derenóides etc., são curadas ou grandemente melhoradas. O tom bronzeado que a epiderme adquire, torna-a de uma maciez e finura invejáveis.

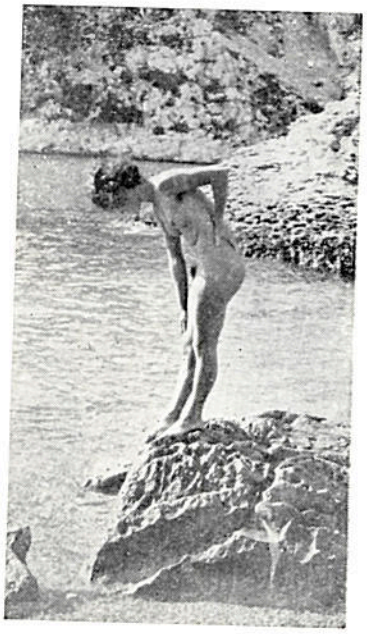
Citei apenas algumas vantagens que o naturismo nos presta, exceptuando-se ainda a alegria e delícias de viver em contato direto com a natureza, que por ser tão sublime e elevada, sòmente um poeta poderá descrever.

O nudismo não é, como muitos podem pensar, um campo de prazer lascivo. Sua aspiração é justamente cultivar a moral e o respeito. "O naturismo remirá o pecado carnal da humanidade porque dêle é banida a curiosidade que gera a malícia". Sim porque o corpo humano, escondido pelas vestes, produz no homem o desejo de saber como é o seu semelhante na intimidade; criando assim idéias fantásticas e mórbidas que degeneram o subconsciente com impressões irreais e falsas. Daí o grande mal que arrasta os fracos de espírito para a degradação moral; dando origem a vícios, anormalidades e aversões sexuais.

Dentro e fora do campo, o nudismo ensina o homem a respeitar a mulher e ver nela não um objeto de prazer, mas, sim, uma companheira para a vida e para o amor; desaparecendo êste tabú de fantasia que existe entre os dois sexos. Isto torna a vida mais simples e agradável para ambos.

A humanidade vem, através dos séculos, aproximando-se da perfeição, e criminoso será o homem que retardar a marcha do progresso, pois êle estará prejudicando o futuro de sua geração. É preciso que o homem do século XX se ambiente nesta era de inovações e descobertas que visam ùnicamente uma vida melhor; deixar de lado êste pensamento independente de seguir sòmente os ditames de sua consciência, admitindo como futilidades tudo que de novo apareça.

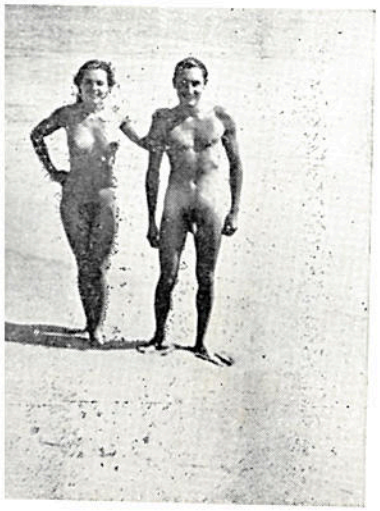
Um problema atacado de perto



«O NUDISMO extinguirá a hipocrisia e os vícios sexuais da humanidade.»

«Êste mundo é um palco de hipocrisias» — esta é uma sentença bastante pessimista, mas que infelizmente encerra verdades. Esta nossa geração, apoiando-se em conceitos falsos e ilusórios, vivendo num ambiente de pouca concepção moral, gera no espírito idéias doentias sôbre a sexualidade. São indivíduos de mentalidade fraca e medíocre, que vêem na mulher, ùnicamente, um instrumento para a satisfação de seus desejos sexuais. São uma espécie de tarados que chafurdaram-se na abjeção humana, porque na idade oportuna consideram o sexo apenas como uma fonte de prazer, não encarando o problema com a devida seriedade; talvez por falta de educação e conhecimentos necessários, que os pais não lhe deram. São de espíritos fracos, maliciosos e hipócritas.

Citarei exemplos que eu mesmo presenciei. Num certo baile de gala, um rapaz, que trajava um «smoking» de primeira linha, se desmanchava em galanteios e elogios a uma moça de nossa sociedade. Ao convidá-la para dançar tantos foram os gestos de nobreza e reverências, que fazia lembrar a pomposa era de Luís XV. Dir-se-ia que êle era um nobre de alta estirpe, que considerava o respeito a uma dama, a coisa mais importante da vida. Mas quem ouvisse sua conversa na tradicional «rodinha», após o baile, diria o contrário. Afirmar que aquela moça era muito «fuleira», que não passava de uma... encapada. Isto é o cúmulo da hipocrisia. Eis a realidade! Um rapaz que traja um «smoking», usa perfumes de essências francesas, mas que tem a alma podre. Êle não sabe respeitar o sexo oposto porque tem o espírito degenerado.



Ora vejamos: Quem não respeitar aos seus semelhantes, respeitará a si próprio? Não será êste rapaz um viciado que se inclina para as anormalidades e aversões do sexo? Pagará caro todo aquêle que fugir às leis naturais, pois terá, irredutìvelmente, que fracassar em todos os empreendimentos da vida, pois o vício corrói lentamente nossas almas e nossos corações ofuscando nossa mente para as resoluções cotidianas. Criará complexos de imaginação fantástica e irreal, fugindo assim da órbita normal da existência. Passará a considerar a mulher como um tabu de superioridade, ou então como um verme de baixeza, advindo a impotência ou outras perturbações. Procurar um médico e usar estimulantes, seria inútil, pois não é o corpo, mas sim a alma que está doente: não é impotência física, porém, psíquica. O único médico para êle é êle mesmo.

Êste rapaz não terá coragem de aproximar-se de uma mulher, pois abusou do sexo, rebelando contra a natureza que é rígida e implacável. Eu não estou exagerando as consequências destas atitudes irregulares; esta é a vida apenas olhada de perto. Também não quero dar a entender que estou imune às fraquezas. Contudo, o homem só é realmente homem, quando domina suas paixões e vilezas. Se êle consegue isto, torna-se superior, pois atingiu o que é mais difícil: dominar-se. **O que é mais necessário ao homem é saber ser homem.**

Um Prêmio à Nossa Conduta

RECEBEMOS de um nosso leitor do Distrito Federal, sr. G. S., uma carta que, por suas palavras de estímulo e desprendimento pessoal, não podíamos deixar de transcrever uma vez que nos faz sentir que estamos atingindo o nosso objetivo e que, como no sr. G. S., encontraremos espíritos elevados que sabem distinguir perfeitamente os dois lados da vida. Nos abstemos de fazer comentários deixando que os façam os nossos leitores; entretanto apresentamos ao missivista o nosso maior agradecimento quanto ao conceito expendido sôbre SAÚDE E NUDISMO e, quanto à sua franqueza, participamos que será estudada. Eis as desvanecedoras palavras do sr. G. S.:

"Rio de Janeiro, 22 de Janeiro de 1953

Ilmo. Sr.

Diretor-Proprietário e Gerente de SAÚDE E NUDISMO

Nesta.

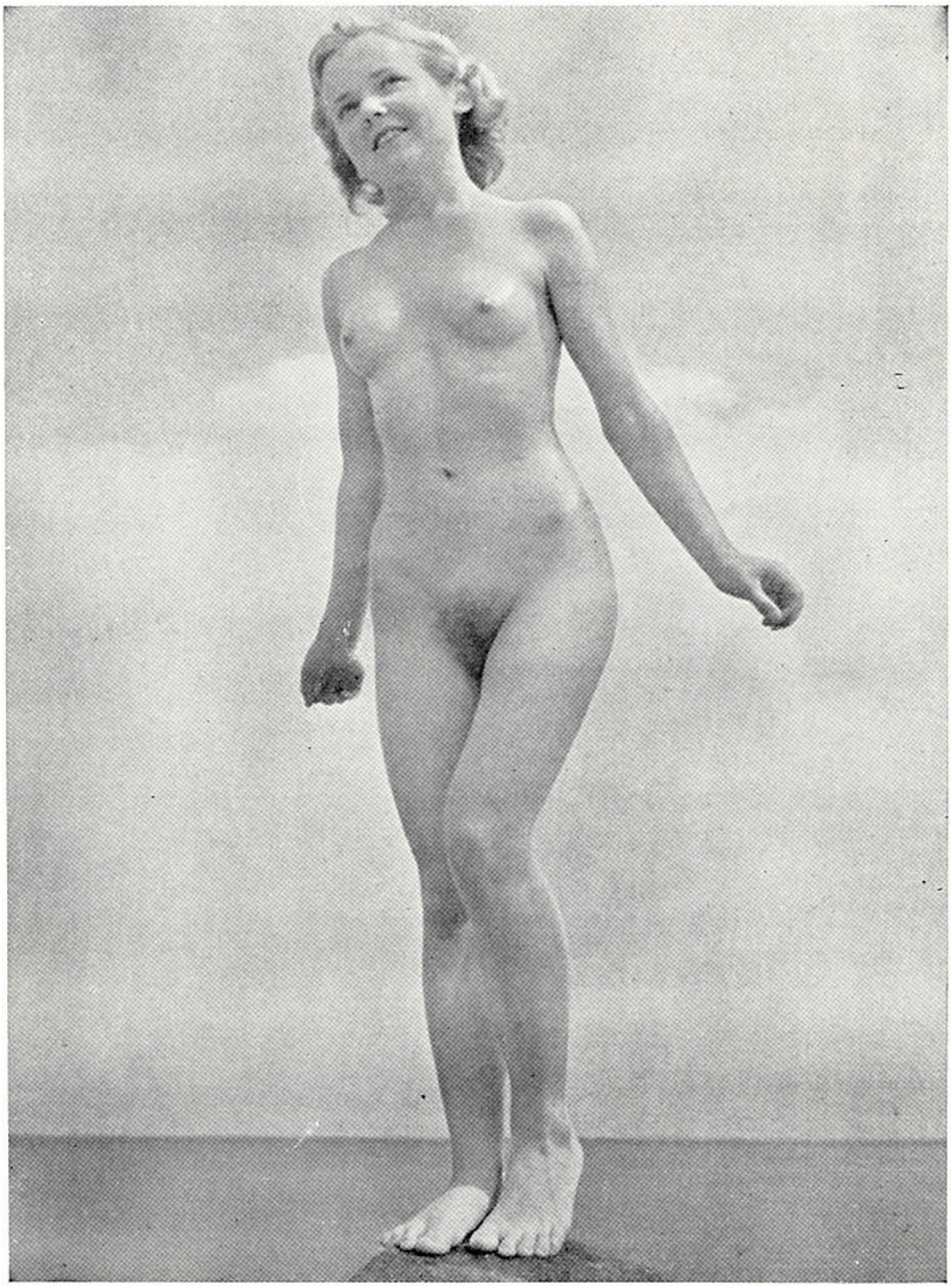
Prezado Senhor:

Há muito que desejava remeter-lhe esta, porém meus múltiplos afazeres não mo permitiam, fazendo-o agora, prazeirosamente.

Minha finalidade primordial é a de cumprimentar V. S. pelo arrôjo, fôrça de vontade inquebrantável e espírito altruístico na luta para trazer à nossa Comunidade um meio de vida reto, notado neste planeta sòmente nos centros que já alcançaram grande desenvolvimento e que já equilibraram as tendências, os recalques, a matéria e vivem desfrutando, libertos dos vícios e paixões, as belezas imensuráveis da vida.

Quando deparei com um número de SAÚDE E NUDISMO (o 3º) notei imediatamente a grande diferença das outras que enchem nossas bancas de jornais, trazendo o rótulo de moralizadoras e que, no entanto, estampam fotografias tìpicamente obcenas e artigos da mais baixa têmpera desde o vernáculo ao tema. SAÚDE E NUDISMO brilha pela apresentação de fotos naturais de crianças e adultos de ambos os sexos em grupos familiares, onde se sente a atmosfera sadia, e não por "garçoniers" dentro do seu próprio "habitat"; os artigos abordam a na-

(Conclui na pág. 12)



Um Prêmio à Nossa Conduta

(Conclusão da pág. 10)

tureza, vindos de inteligências que demonstram, dentro do seu raio de apercebimento, um conhecimento do global. O nu, para mim, como tudo o mais na existência, tem dois lados: um que eleva, outro que rebaixa; cumpre ao raciocínio distingui-los.

Confesso que me sinto tão entusiasmado que junto ao meu cumprimento, conforme expressei acima, a minha solidariedade e, querendo levá-la para o plano da realidade, pensei no seguinte:

a) *Tenho um quarto na Zona Sul (Ipanema) com boa área livre; ponho-o à disposição, nos fins de semana, a dois jovens seus leitores de alto senso de moral e de confiança que queiram praticar o Nudismo em particular como um preparo para os futuros grandes centros que, tenho certeza, em breve surgirão; de preferência que sejam estudantes de uma dessas matérias: inglês, francês, alemão, música, arquitetura.*

b) *Tenho, também, uma área de 60.000 m2 no Estado do Rio que ponho à disposição de V. S. no caso de lhe ser útil, ficando ao seu inteiro dispôr para maiores detalhes a êsse respeito.*

Sem mais, fazendo votos de que todos os planos de V. S. sejam coroados do mais pleno êxito, aqui deixo patenteada a minha profunda admiração, devendo muito breve voltar a lhe escrever.

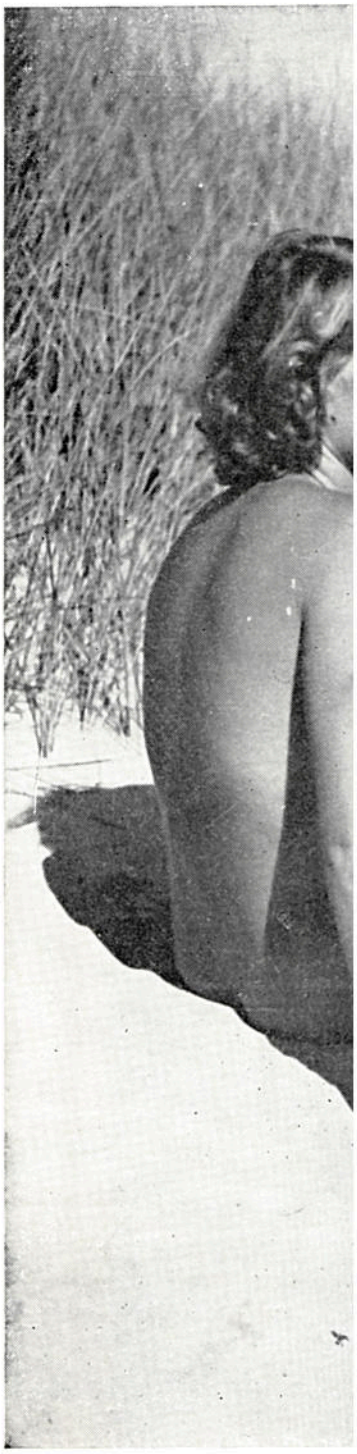
Atenciosamente

G. S."

ASSOCIAÇÃO LIVRE CULTURISTA DO BRASIL

Sede Provisória: RUA DA CONSTITUIÇÃO, 55 - 1.º — RIO

Após a publicação em nosso último número da organização desta Associação, regular tem sido a afluência de interessados no programa da mesma. O Prof. DUDLEY ELLIS, seu organizador, continuará a postos para atender, às segundas, quartas e sextas-feiras, a partir das 17 horas, aos que desejarem esclarecimentos ou ingresso nos quadros da ASSOCIAÇÃO LIVRE-CULTURISTA DO BRASIL



Da Evolução, Psíquica e Somática Feminina

AGAMENON PARENTE DE MORAIS

(Continuação do número anterior — CONCLUSÃO)

AO TRATAR da patologia feminina, devemos incluir a Sexologia. Não devemos esquecer, portanto, os fundamentos biológicos do instinto sexual, a psicologia sexual normal, a psicologia do ato sexual, a psicopatologia sexual, a patologia do ato sexual tão fertil de exemplos nos tempos modernos, não os esquecendo sob os ângulos do moral, do social e médico. «Al ginecólogo moderno, diz o prof. Castaño (supra referido), le es dado estudiar problemas interessantes, como los que derivan de esa reacción especial del organismo que se conoce hoy con el nombre de Alergia. Los síndromes alérgicos en la patologia feminina han sido estudiados por nosotros dedicándole preferente atención, como también el sistema reticulo endotelial, las vitaminas tan intimamente ligadas a las hormonas; los cuadros de emanación endócrina, de avitaminosis, de hipovitaminosis, para poder dar — una vez bien conocidos — orientaciones terapéuticas».

A evolução psíquica e somática da mulher segue ritmos de difícil registo em laboratórios. Só um estudioso, atento à fisiologia singular feminina, desvendando a tela mágica de sua consciência, em contato frequente com suas pacientes, adivinhando-lhes os segredos do sub-consciente, a sua reação com o mundo exterior, poderia esboçar a linha geométrica de sua ascenção ou desequilíbrio, nos quadros normais de progressão a objetivos definidos. Do nascimento à puberdade, o impulso original, o despertar das endócrinas; da puberdade ao climatério, o equilíbrio das endócrinas; do climatério à senectude, o impulso terminal, o ocaso das endócrinas.

A noção de equilíbrio **foliculina-luteina** é tão clínica quanto humoral, apesar dos têrmos foliculina e luteina serem antiquados e justificadas as denominações estradiol e progesterona, de acôrdo com a verdade química atual. O prof. E. Cantilo (ob. cit.) diz que empregar os vocábulos foliculina e luteina tem a utilidade, com efeito, de lembrar respectivamente os elementos essenciais do ovário — o folículo e o corpo amarelo — referindo-se ao equilíbrio secretório «folículo-corpo luteo», visto que as substâncias estrógenas e pregneninógenas só interessam ao clínico na medida que informam sôbre a capacidade de suas fontes produtoras humanas (o folículo de De Graaf e o corpo amarelo). O ilustre prof. da Faculdade de Ciências Médicas (Buenos Aires), Dr. E. Cantilo, aconselha que o médico deve recordar sempre o conceito fundamental, o qual guiará sua conduta em endocrinoterapia: «suministrar hipófisis casi siempre y abstenerse de suministrar hormonas periféricas — en especial sexuales — en la edad del desarrollo. Suministrar hormonas periféricas — en particular sexuales — y abstenerse de dar hipófisis en la edad del climaterio».

A evolução somática da mulher é tão singular que obriga ao clínico a observá-la num sentido

(Continua na pág. 16)

Da Evolução, Psíquica...

(Conclusão da pág. 14)

total, em conjunto, para compreendê-la nas suas mínimas divergências, imperceptíveis, desde a hipófise anterior, desempenhando função importante: dando início às mudanças cíclicas nos ovários, na puberdade, regulando essas transformações durante a vida sexual ativa. A hipófise anterior exerce influência indireta sôbre as funções do resto do aparelho genital e «possìvelmente» sôbre as características sexuais secundárias, motivada por seu domínio sôbre os ovários (S. Wright, ob. cit.).

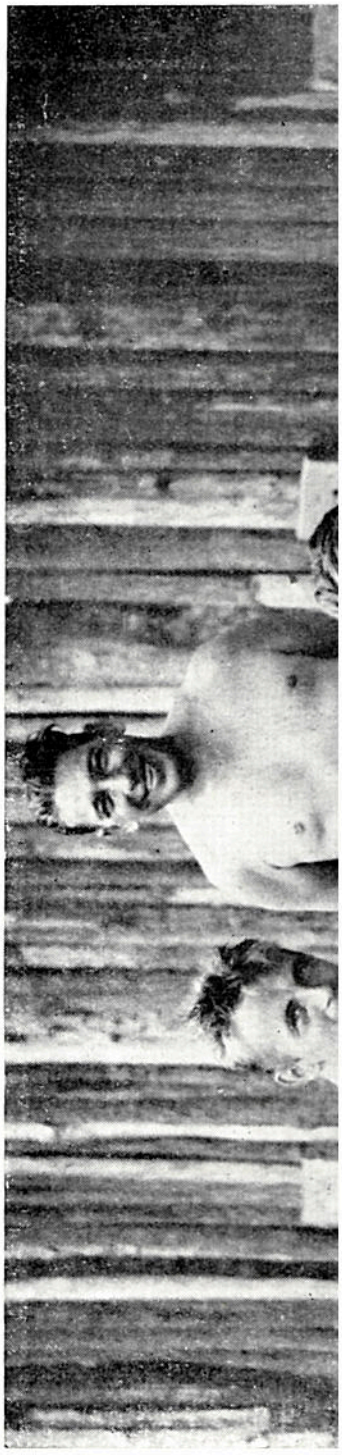
A substância que ocasiona a maturação folicular é denominada princípio de estimulação do folículo, ou **prolan A** (da hipófise anterior). O **prolan B** (extratos da hipófise anterior) não tem relação com a maturação folicular e sim com a luteinização. «Se os corpos lúteos, diz S. Wright (ob. cit.), são induzidos a persistir além da sua duração habitual, por meio de injeções de extratos da hipófise anterior (prolan B) verificar-se-á, em consequência, a prolongação do período de gestação. Provàvelmente, o grupo das estrinas não exerce nenhuma ação no útero».

Muitos estudiosos de medicina contribuiram para que a evolução psíquica e somática feminina fôsse mais consciente na compreensão de seus fenômenos periódicos, como, por exemplo, Aschheim e Zondek, descobridores de hormônios gonadotrópicos na urina de mulheres grávidas — e nas éguas — desde o início da gravidez. Os mesmos hormônios não se encontram, habitualmente, na urina das mulheres fora da gravidez nem nos homens (S. Wright, ob. cit.). Daí a possibilidade de diagnosticar a gravidez desde o começo dêste fenômeno, ou melhor, oito dias após o desaparecimento da menstruação, quando a prenhez não chega a um mês. Aliás existem provas convincentes (S. Wright, ob. cit.) de que o corpo lúteo, pelo seu princípio ativo — progesterona — é causador: (I) do desenvolvimento da **placenta** (decídua) durante a gravidez e do encrustamento no útero do óvulo fertilizado; (II) **da inibição da ovulação e da menstruação durante a gravidez;** (III) de algumas das mudanças que ocorrem durante o **período menstrual,** no útero humano, não propenso à gravidez; (IV) de certas mudanças nos seios».

O coito é um estímulo à secreção da hipófise anterior. O lóbulo anterior da hipófise elabora os hormônios gonadotrópicos: 1) hormônio folículo-estimulante; 2) fator luteinizante. O prolan B mantém a atividade secretora do corpo lúteo. A progesterona dêste modo libertada é responsável pelo desenvolvimento da **decídua.** O óvulo fertilizado sustenta a atividade da hipófise anterior. A hipófise anterior, liberta, da mesma forma, a proclactina que é responsável pelo desenvolvimento das glândulas mamárias (S. Wright).

É realizado, de certo modo, um verdadeiro ciclo funcional, estimulado pelo coito. É saudável, pois, que a mulher sexualmente madura, ponha em função regular o seu aparelho sexual. A sua restrição por vicissitudes (principalmente econômicas) gera anomalias psíquicas ou somáticas. A mulher precisa, também, de cuidados especiais do homem, e vice-versa, incluindo carinhos, para amenizar os seus sofrimentos periódicos e, assim, facilitar a reprodução da espécie. Assustar a mulher prenha, por exemplo, motiva desastres biológicos, acarretando anormalidades em seus descendentes e, dessa forma, não haveria evolução psíquica e somática para atingir perfeição futura, sem faltar as virtudes essenciais: Bondade e Beleza.

NOTA — Êste artigo foi transcrito da revista «Raios-X», que tem a esclarecida supervisão do autor. Tratando-se de assunto de interêsse amplo — que o diga a nossa correspondência — é-nos de justiça esclarecer que o fizemos sem a vênia do estudioso autor e, sim, orientados por um dos ilustrados colaboradores da brilhante revista «Raios-X». A Agamennon Parente de Morais as nossas excusas e acha-se ao seu inteiro dispor a opinião dos leitores relativa ao seu magnífico estudo.



– é cau-
nta (de-
nento no
da ovu-
dez: (III)
durante
não pro-
nças nos

hipófise
abora os
folículo-
B man-
A pro-
ível pelo
ertilizado
. A hi-
proclac-
ento das

iro ciclo
el, pois,
em fun-
sua res-
nômicas)
A mu-
ciais do
s, para
, assim,
r a mu-
res bio-
us des-
evolução
futura,
e e Be-

revista
isão do
amplo
-nos de
ênia do
los ilus-
aios-X».
s excu-
ição dos

Licenciosidade e Nudismo

EM NÚMEROS anteriores não fizemos segrêdo do que seria a luta que teríamos de travar contra os vários fatores que surgiriam à proporção que fôssemos progredindo. As várias camadas sociais que formam a nossa coletividade nos aceitam inteiramente e nos apoiam porém, num meio de cultura tão variada, é natural que surja um leitor ou outro que confunda licenciosidade com naturismo.

Não nos é difícil esclarecer aos menos avisados que entre licenciosidade e nudismo existe tal diferença que só os curtos de inteligência não sabem distinguir. Em absoluto culpamos esta classe de leitores uma vez que lhes faltavam esclarecimentos que discernissem uma e outra coisa.

As publicações licenciosas têm apenas um fundo comercial e, com o intuito de aumentarem a tiragem, lançam mão de tudo que lhes pareça agradável à vista, pouco importando com o estado de espírito em que fique o leitor. As fotos são de alcova ou de bastidores, posadas especialmente em êxtase ou para tal provocar. Seus textos são picantes, maliciosos, e nada de útil proporcionam a não ser para doentios criados num círculo de educação moral restrita.

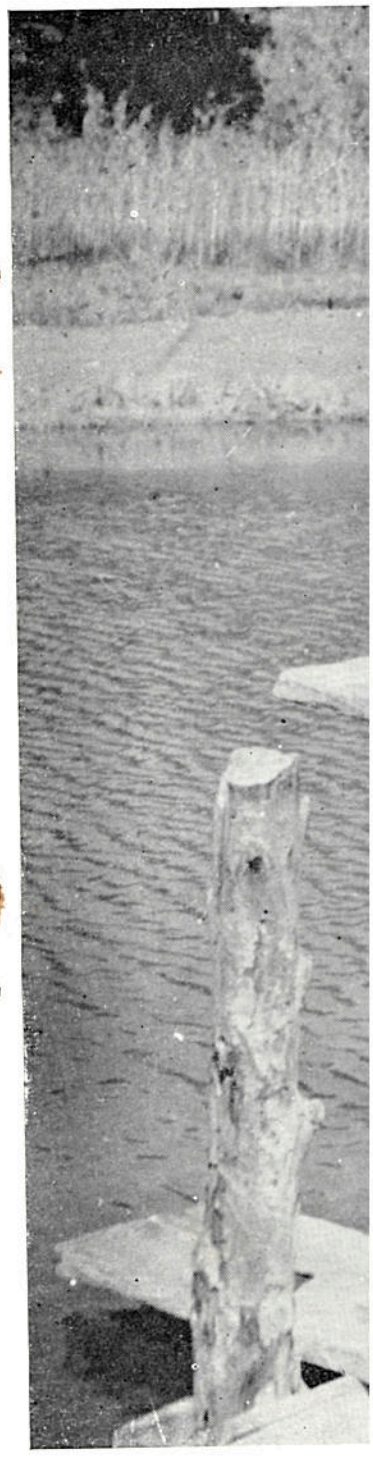
Outras se excedem de tal sorte que — estrangeiras, é claro — não se pejam de inserir em suas páginas fotos de casais em situações desrespeitosas e que, para estas, não temos um têrmo bastante adequado para classificar. Circulam particularmente entre meia dúzia de leitores e que, às vêzes, criam situações confusas com as publicações nacionais perante as autoridades.

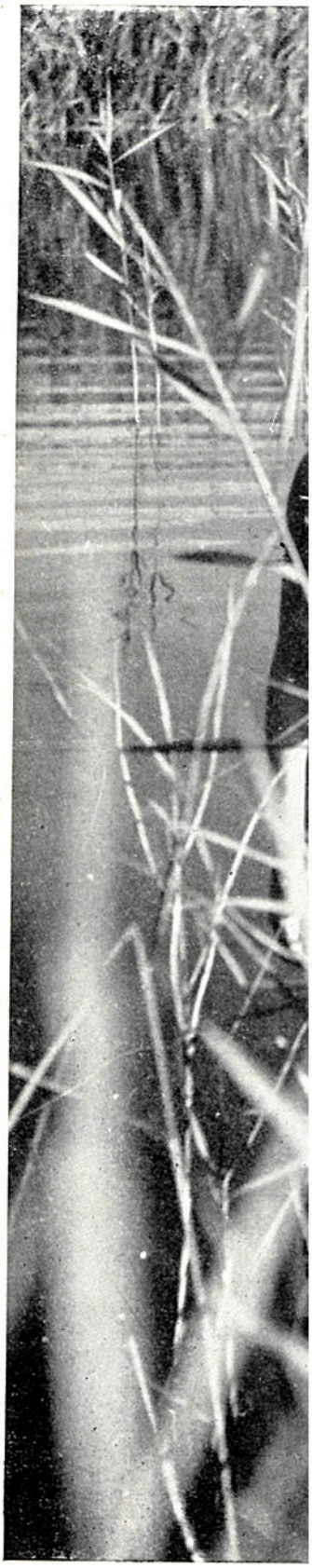
Os títulos destas publicações são usados como chamariz e não raro as publicações se repetem como "a pedidos".

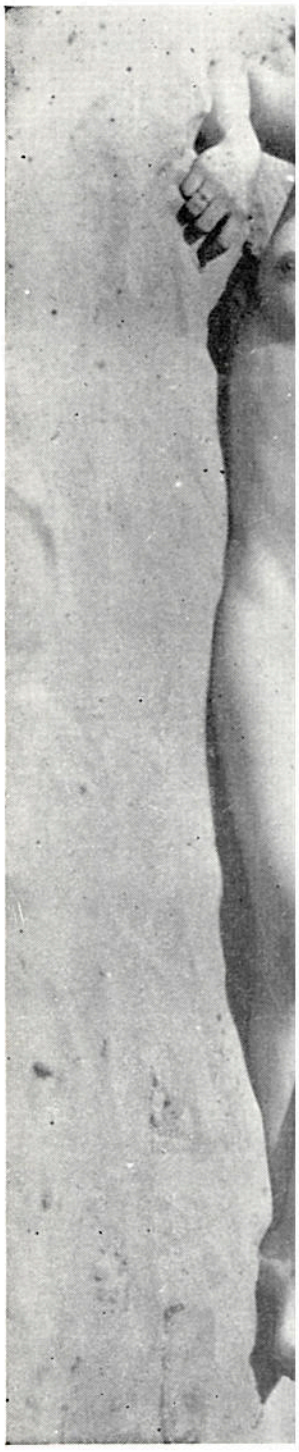
As revistas naturistas — ou de nudismo, como quiserem — têm um ideal ao qual não podem fugir. O interêsse comercial é secundário ou não existe, uma vez que os princípios nudistas não podem ser explorados como em balcões.

Suas fotos são associativas, tiradas em centros ou clubes, sem a preocupação de poses que possam pôr em relêvo esta ou aque-

(Conclui na pág. 22)







Licenciosidade e Nudismo

(Conclusão da pág. 18)

la parte do corpo. Seus artigos, quando não são científicos, são apenas informativos, sem os "contos" ou as anedotas "temperadas".

Em resumo, para tirar ainda alguma dúvida que possa persistir, daremos um exemplo mais curto e mais sucinto: nudista é o indivíduo que procura o seu campo e, lá, tranquilamente, despe-se e participa respeitosamente do programa do clube; licencioso é o sujeito que se despe em qualquer lugar faltando com o respeito devido aos demais.

Cremos que deixamos bem clara, bem medida, a diferença entre licenciosidade e nudismo.

Como falamos antes, a nossa coletividade é formada das mais variadas camadas e, assim, há leitores para todo gênero porém, o que se torna necessário esclarecer é que temos um programa a cumprir e não podemos ser confundidos já que mantemos uma linha irrepreensível de conduta dentro do nosso ideal.

CUPÃO

Por um lapso de nossos gravadores, deixamos de publicar no presente número o Cupão nº 8 o que faremos no próximo juntamente com o 9.

Doenças Venéreas

PEQUENAS NOÇÕES

(Continuação do número anterior)

GONORRÉIA

AINDA mais frequente que a sífilis, a gonorréia é uma doença grave porque o seu germe, graças à sua virulência, pode não limitar-se à uretra ou à vagina, mas invadir o organismo, determinando sérias enfermidades: abcessos periuretrais, cistite, útero, das trompas e dos ovários, que se complicam de peritonite aguda, etc. A gonorréia causa também artrites com imobilização articular, lesões do coração (endocardite aguda), meningites, etc. dando mesmo lugar a septicemias graves quando o gonococo cai e se multiplica no sangue.

O diagnóstico da gonorréia é feito pela pesquisa, no pus, do gonococo característico.

Um exame negativo não exclui, porém, a gonorréia, principalmente na mulher, e para certeza da cura exigem-se provas rigorosas. No homem, como na mulher, é preciso já não haver corrimento, a urina ser clara e sem filamentos, e, além disso, no homem, o líquido obtido por massagem da próstata e o líquido inflamatório uretral consequente à passagem de uma sonda, não devem mostrar o gonococo em quatro exames sucessivos, com intervalo de uma semana. Também na mulher precisam ser negativos no mínimo dois exames sucessivos, com o intervalo de uma semana, da secreção da uretra, da vagina e do colo uterino.

A maior parte das enfermidades da mulher, dizem os ginecologistas, é originada pela gonorréia, que é, além disso, uma causa comum de esterilidade em ambos os sexos, na mulher pela salpingite, no homem pela epidimite ou orquite bilateral.

Pôsto em algarismos, é muito expressivo o prejuízo à saúde causado pelo gonococo. Êle é, por exemplo, considerado a causa, em 60% dos casos, da cegueira dos recém-nascidos e de 10% das cegueiras, em qualquer idade; causa de 60 a 75% das doenças que levam à operação cirúrgica nos órgãos genitais da mulher; causa de 50% de esterilidade, etc.

Nas crianças, principalmente nas meninas, a gonorréia é comum e fàcilmente adquirida pelo uso promíscuo de bacias, assento de privadas, roupa de cama, contaminadas por outras pessoas, muitas vêzes pelos próprios pais. Pode-se dizer que cêrca de 40% das vulvovaginites nas crianças são de natureza gonocócica.

A gonorréia se contrai ou é transmitida por intermédio do pus, que contém os gonococos, e é como regra adquirida nos contatos sexuais, raras vêzes por intermédio de roupas ou outros objetos contaminados.

Com os atuais recursos do tratamento com as sulfa-drogas, notadamente a sulfadiazina e o sulfatiazol, a terapêutica da gonorréia permite a cura 85 a 90% dos casos agudos, ràpidamente.

O emprêgo moderno da penicilina veio ainda mais revolucionar a terapêutica, com os seus resultados rápidos e eficientes.

CANCRO VENÉREO

O cancro venéreo (cancro mole ou cancróide) é uma úlcera venérea, contagiosa, causada pelo estrepto-bacilo de DUCREY. Em geral múltiplos, auto-inoculáveis, os cancros venéreos não imunizam o organismo, mas em compensação causam apenas doença localizada, sem efeitos gerais ao organismo, ao contrário do que sucede com o cancro sifilítico.

Os cancros moles, pela contaminação por germes de associação, podem dar lugar em certos casos a extensas e graves ulcerações, (cancro fagedênico). Ocorre, frequentemente linfangite, com adenite inguinal, formando-se bubões dolorosos que frequentemente supuram.

Outras vêzes o cancro venéreo serve de disfarce ao treponema que a êle se associa (cancro misto). Isto mostra a importância que há em pesquisar-se, em qualquer cancro, duro ou mole, por meio do exame ultramicroscópico, a presença do treponema da sífilis, antes de se começar qualquer tratamento local, que perturbaria essa pesquisa.

O cancro mole pode ser evitado no homem pelo simples ensaboamento e lavagem das partes genitais após o contato.

(Do Bol. do S.N.E.E.)

(Conclui no próximo número)

Liberdade é para se usar...

A MAIS popular festa brasileira, a que mais turistas faz transpor nossa barra e nossas fronteiras, apesar da chuva inclemente haver prejudicado consideràvelmente as exibições de rua, teve, nos salões de sociedades ou de bailes comerciais, o zenith das liberdades jamais concedidas em nossa capital.

Um mês antes do carnaval já a imprensa abria as suas colunas com o noticiário próprio à festa de Momo fixando, com os «flashs», os preparativos dos dias de Carnaval. À medida que se aproximava o «sábado gordo», as vestes, na mesma proporção, iam encolhendo como para habituar os olhos dos que zelam pelos princípios moralizadores desta sebastianópolis.

Tudo muito normal e até elogiável, sob todos os pontos de vista, a atitude correta das nossas autoridades, deixando que o carioca extravasasse em quatro dias os recalques de um ano. As músicas sofreram uma censurazinha justa, necessária, porque os autores esqueceram-se que «liberdade é para se usar e não para se abusar» !

E o povo se esbaldou, frenético, alucinado, desafiando o rancor de São Pedro que, por vingança, despejou água com abundância nesta «Ceará-mirim», durante os dias consagrados à folia.

Os clubes superlotaram seus salões e os bares funcionaram com vivacidade tal que os preços de uma dose qualquer passaram a custar o preço de uma caixa.

O povo ficou satisfeito porque desabafou suas máguas e tem agora o resto do ano para se bater por abonos, mascarar-se e reajustar suas finanças..

Quem leu os jornais e as revistas do após-carnaval, em seus números dedicados ao gordo rei da fuzarca — os que não tiveram «personalidade» para frequentar os «bailes» clubísticos — estarreceram-se com as fotos estampadas ! A lascívia imperou naqueles corpos semi-nús, entorpecidos pelo álcool e pelo éter, numa demonstração sensual capaz de abalar até a «moral» da Roma de Nero. Isto quer nos bailes oficiais, nos clubes associativos, ou nos de «cavação»...

E os chamados «Bailes dos Casados», que todos conhecemos sua fama e finalidade ?

Não somos contra o carnaval, em absoluto. Somos, sim, contra os excessos que transformaram a alegria, que deveria ser sã, em libidinagem pública, praticada pelos falsos puritanos que nos combatem e que, após mascararem-se nos 361 dias restantes criam-nos algozes em nome de "Deus" e da "moral" para defesa dos costumes.

Nos abstemos de maiores comentários por não compreendermos se as publicações fizeram bem ou mal em inserir fotos que, apesar das legendas sem nome, são perfeitamente identificáveis.

Regulamento de um Clube Nudista

Tradução para o espanhol de
RAUL J. JUAREZ
Camaguey — Cuba

A ASSOCIAÇÃO Americana de Banhos de Sol («American Sunbathinh Association»), que é uma federação nacional de clubes nudistas dos Estados Unidos, vem atendendo as solicitações que lhe fazem, de todos os quadrantes, sôbre a sua organização e seus regulamentos.

Com o objetivo de cooperar com os co-irmãos, o Clube Nudista «The Sequoians», de Oakland, Califórnia, dessa federação, através de seu órgão oficial, a revista «Sunshine and Healt», publicou o regulamento da «American Sunbathinh Association», onde tão curioso documento, que pode servir de modêlo para organizações congêneres, expressa o seguinte:

A «The Sequoians» é uma associação de pessoas que praticam o nudismo e crêem na sua prática.

DEFINIÇÃO: Nudismo é a prática de andar sem roupa quando o tempo, a natureza da atividade, ou outra circunstância, o achem conveniente, cômodo e agradável de realizá-lo. As pessoas de tôdas as idades e ambos os sexos o praticam juntas, cuidando de não mostrarem-se nuas a qualquer pessoa que não o pratique ou que a êle seja oposta.

PROPÓSITO: A associação foi criada para arregimentar aquêles que crêem que o corpo humano é, por si, moral e bom; que a simples visão de um corpo desnudo não é perigosa e nem conduz à imoralidade; muitos anos de experiência em meu país e na Europa, têm demonstrado que a prática do nudismo, em sua finalidade, é benéfica tanto para a mente como para o corpo, como para velhos e jovens. A associação dá a oportunidade dos nudistas se conhecerem e se encontrarem e, juntos, atuarem pelo bem comum. Também é outra finalidade proporcionar um local onde os membros possam ter um parque ou campo para a prática de banhos de sol, desportos e tôda a classe de atividades saudáveis e recreativas. Ademais, outro dos objetivos da associação, é contribuir, individual e coletivamente, para dissipar algo que, a falta de conhecimento dos que ignoram os princípios nudistas, mal que padece a maioria, possa prejudicar o nudismo. A «The Sequoians» não é uma sociedade de propaganda mas, sim, um centro de informações para os que sinceramente busquem conhecimentos.

1. — OS MEMBROS: O ingresso ao quadro social estará aberto para todos — homens e mulheres — que cumpram as presentes regras e que hajam declarado que desejam praticá-lo, que acreditam no nudismo como meio de saúde e recreio, e que hajam provado a Comissão de Admissão (Membership Comittee), que são sinceros em suas declarações e, especialmente, que não vêm movidos por mera curiosidade. Os aspirantes deverão também declarar e prometer à Comissão, que não tornarão público — sem permissão — o nome de nenhum membro do clube e que se absterão de qualquer espécie de publicidade que se relacione com a agremiação.

2. — INICIAÇÃO: Um aspirante a membro não será aceito como tal sem que haja visitado o campo do clube, ou assistido a algumas das excursões ou «pic-nics» nudistas nos quais não se levante nenhuma objeção ao seu ingresso por parte de algum membro. Também se lhe advertirá que se apresente despido ante os participantes, para assim demonstrar sua crença sincera nos princípios. Um aspirante que possa provar ser nudista de verdade por membro de outra organização nudista reconhecida pela Comissão de Admissão, poderá ser aceito sem submeter-se aos requisitos anteriores.

3. — QUEM NÃO SE ADMITE: a) Os que tenham participado de atividades ilegais; b) Os que usem linguagem obscena e soez, ou se comportem de modo indecente e vulgar, ou que atuem de qualquer forma prejudicial ou ofensiva para com os associados; c) Os que atuem de qualquer forma que possa trazer descrédito à associação, dentro ou fora do âmbito do clube.

4. — VISITANTES: Aos membros se permitirá trazer como convidadas pessoas que não pertençam ao clube:

a) Sempre que êstes convidados sejam, de qualquer forma admissíveis como membros e hajam feito a mesma declaração (respeito e sinceridade, a curiosidade e promessa de não divulgar), com a simples exceção de que êles só necessitam declarar sua simpatia geral com a prática do nudismo e que não são positivamente opostos a êle, pelo que desejam aproveitar a visita para ver se realmente estão de acôrdo com os princípios nudistas e se de fato podem crer nêles;

b) Sempre que, da primeira vez, permaneçam no campo ou em outra reunião nudista sem despir-se, vencido o prazo de duas horas sem que satisfaçam essa exigência, serão convidados a retirar-se.

As pessoas que não pertençam ao clube poderão fazer a êste duas visitas, com um intervalo de 30 dias uma da outra; após duas visitas, se não houver, por qualquer motivo, possibilidades de admití-las, ser-lhe-ão evitadas unir-se ao clube.

5. — Depois que alguém haja iniciado como membro do clube, estará livre para permanecer vestido quando o tempo e outras condições o obriguem, sempre que continue sendo um nudista sincero.

6. — Os membros que introduzam visitantes ou aspirantes a membros serão responsáveis pela conduta dêstes. Antes de trazer uma pessoa, o sócio deverá convencer-se bem dos propósitos desta e que de fato pelo menos seja simpatizante.

7. — MENORES: Os menores só serão admitidos por consentimento escrito de seus pais ou tutores, os quais deverão ser membros.

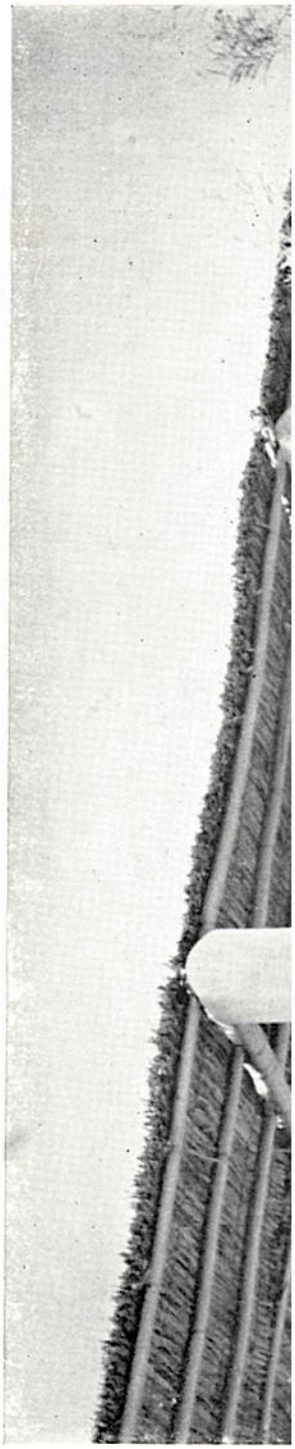
8. — EXCLUSÃO: A Junta Diretiva («Board of Directors») poderá excluir — por maioria de votos — a qualquer membro, em todo tempo, por infração de algum artigo dêste Regulamento.

9. — CONTROVÉRSIAS: Sempre que surja alguma controvérsia, as decisões do Presidente e da Junta Diretiva, ou de qualquer membro diretor do campo, serão aceitas para decisões finais.

10. — RESTRIÇÕES: É expressamente proibido aos sócios e seus convidados — ou aos visitantes — nos recintos do clube:

a) o consumo de qualquer bebida alcoólica;

b) fumar, exceto em lugares especiais para o caso. Esta é uma proteção contra incêndios.



Cremos da Formação Honesta do Livre Culturismo no Brasil

AZÉR COSTA

SIM, *por tudo o que temos presenciado desde que vitoriosamente surgiu* SAUDE E NUDISMO, *podemos afirmar que será uma realidade.*

Antes mesmo de existir o nosso órgão oficial, já sentíamos que era tempo de cultivar o livre culturismo.

O Brasil, país progressista, não poderia deixar de acompanhar outros povos que, atingindo, de há muito, um grau elevado de suas civilizações, mantinham, à custa, digamos, de muito boa vontade, alguns grupos de organizações familiares, seus campos para a renovação de suas fôrças físicas e morais.

O bom exemplo serviu de lição e chegou a hora de nós também, — povo que acompanha de perto os grandes acontecimentos sociais do mundo, — pormos em prática êsse viver puro, para o aprimoramento da nossa cultura.

Cremos ter passado a fase mais difícil do lançamento da idéia, com uma revista especializada no assunto que, bem orientada como está, poderá servir de veículo para a concretização dêsse nobre ideal.

O público não leitor e interessado, mas o pessimista e simplesmente curioso, perpassava de início seus olhos vidrados e maldosos, ligeiros e profundos, nas diversas fotos apresentadas. A leitura dos vários assuntos impressos, cujos temas serviriam para uma segura orientação dos interessados, nem de longe eram lidos nem vistos; só o que lhes interessava eram as figuras.

Tudo, porém, na vida, é questão de hábito, disciplina e educação, de correção e orientação. Hoje, o interêsse pelo texto está tomando vida e já encontramos muitos amigos que nos vêm perguntar se aquêle artigo é de fato nosso, dá a sua opinião, enfim, demonstram interêsse pelo assunto e, mais do que isso, já crêem na possibilidade da formação de uma elite sã, capaz de tomar parte na formação de um grupo nudista.

Para a concretização dêsse ideal, já nascido e assentado, falta ainda muita coisa, sendo a principal o elemento humano bem formado, preparado psicològicamente para êsse fim.

Como grande é o número dos interessados no assunto, cremos que podemos selecionar, dentre milhares, os capazes para viver em sociedade de livre culturismo. Homens e mulheres de responsabilidade passarão pelo cadinho de uma seleção rigorosa e farão parte dêle. Essas pessoas, estamos certos, de espírito alevantado, como em tôda a parte do mundo, serão o esteio da moral do nosso povo, que não se desnuda para exibir-se em público num verdadeiro acinte à nossa formação moral e desvirtuamento do que de mais puro podemos desejar aos nossos; sim, porque nas ruas, nos cinemas e teatros, e mesmo em muitas revistas mundanas, expostas aos olhares maliciosos e sádicos de doentes, e pior, expostas aos olhares de menores ingênuos, só servem para despertar-lhes maldades.

Um livre e puro culturismo aprimora uma raça, rejuvenesce os espíritos e orienta um povo.

Pensemos todos na grandeza dessa tarefa e façamos a nossa parte, cooperemos com os orientadores dêsse ideal, leiamos tudo o que se refere à matéria e preparemo-nos, porque próximo está o dia em que poderemos também ter o nosso recanto para aprimorar nosso físico, intelecto e espírito. Creiamos nessa realidade e a teremos.

Pequena História da Vitamina C

HERMÍNIO MAGALHÃES MACEDO

(Continuação do número anterior — Conclusão)

NECESSIDADE DIARIA MÍNIMA DE VITAMINA C

1 mg de Acido Ascórbico = 20 U.I.

Homem (70 kg) moderadamente ativo		75	mg
Mulher (56 kg) moderadamente ativa		70	»
Mulher, na 2ª metade da gravidez		100	»
Mulher, no período da lactância		150	»
Crianças, menores de 1 ano		30	»
»	de 1 a 3 anos	35	»
»	de 4 a 6 »	50	»
»	de 7 a 9 »	60	»
»	de 10 a 12 »	75	»
Mulher	de 13 a 15 »	80	»
«	de 16 a 20 »	80	»
Varão	de 13 a 15 »	90	»
»	de 16 a 20 »	100	»

A necessidade diária mínima, para o adulto, foi fixada em 30 mg (600 U.I.). A quantidade ótima, para o adulto, é de 70 a 100 mg diários de vitamina C.

Como regra geral, deveremos dar 3 a 8 mg de vitamina C por quilograma de pêso e por dia a uma criancinha; 6 a 7,5 mg a uma criança maior; 0,7 a 1,6 mg aos adultos.

No escorbuto, poderemos injetar 250 mg e até mesmo 1 g por dia, sem inconvenientes.

A Unidade Internacional (U.I.) de vitamina C, é a potência anti-escorbútica de 0,05 mg de ácido l-escorbútico puro, que satisfaz às seguintes constantes:

Ponto de fusão — 192ºC (sem correção e determinado em tubo capilar aberto).

Poder Rotatório — [a] $D^{20} = + 20º$ em água (solução a 14 por cento), ou:

[a] $D_{20} = + 22,4º$ na água (solução a 2,2 por cento).

A U.I. é 1/10 da quantidade diária necessária para impedir o desenvolvimento do escorbuto numa cobaia que apresenta regime escorbutogênico.

A avaliação química se baseia em sua ação redutora, pois descora o azul de metileno (Martini e Bonsignore).

A avaliação mais empregada é a pelo método de Tillmans, ou seja no descoramento do 2-6-diclorofenol-indofenol; devemos recordar que êste método dá causas de erros por excesso quando é aplicado a vegetais que possuem tanino, (chá, mate, etc.).

INDICAÇÕES DA VITAMINA C

Em caso de avitaminose C, tôda uma série de atividades celulares vêm a interromper-se.

Os Drs. Jeney e Türo explicam frequentes perdas de sangue, afirmando que sem o ácido ascórbico os tecidos são incapazes de produzir a substância que assegura a coesão de suas células. Está também demonstrado que as estruturas dentárias e os tecidos peri-odontais são regulados em seu desenvolvimento e atividade pelas vitaminas.

A vitamina C tem ações sôbre os tecidos peri-odontais e sôbre o dente. Os transtornos peri-odontais seriam exclusivamente devidos a modificações do sistema circulatório capilar, que é regulado pelo ácido ascórbico.

A avitaminose C manifesta-se sôbre o dente por alterações na polpa, na dentina e nos odontoblastos; estas modificações são precoces e portanto observáveis antes de qualquer outro sintoma, graças a um simples exame histológico do dente.

A polpa dentária, hiperemiada, apresenta degeneração do tipo fibróide; a dentina é irregular e adquire um aspecto osteóide. Os odontoblastos se encurtam e se separam da dentina e se a doença progride os odontoblastos se degeneram; neste momento torna-se difícil diferençá-los do tecido conjuntivo da polpa. Simultâneamente os canais de Tomes se alargam, produzindo porose da dentina. O dente não cresce.

O escorbuto é caracterizado pelo aparecimento de hemorragias na mucosa bucal e nas gengivas. (gengivite), que sangram fàcilmente. O epitélio se desintegra, aparece o tecido de granulação e, se a doença avança, êle se ulcera. O ligamento alvéolo-dentário altera-se, e como consequência os dentes se mostram abalados, podendo mesmo cair com grande facilidade.

A administração da vitamina C faz desaparecer todos êsses sintomas.

Observou-se que nas queimaduras de terceiro grau, a vitamina C juntamente com o extrato das suprarrenais, podem salvar a vida, mas só quando operam juntas. Isoladas, não surtem nenhum efeito.

O professor S. Gyorgyi recomenda a vitamina C logo no aparecimento dos sintomas precoces do escorbuto, isto é, a prostração e a palidez.

Em certas enterites, a administração deve ser por via parenteral, pois, por via gástrica, não produz efeito algum.

Casos de melhora notável foram registrados em úlceras estomacais, desempenhando o ácido ascórbico o papel de hemostático.

Na odontologia seu emprêgo tem largo campo de aplicação. Nas homerragias gengivais (sin-

(Conclui na pág. 34)

Pequena História da...

(Conclusão da pág. 32)

tomas primários do escorbuto), na cárie dentária, etc.

Já uma receita de 1563, isto é, de quase há 400 anos, aconselhava contra a hemorragia gengival e o amolecimento dos dentes o consumo da murta. Ora, todos sabem que o valor curativo dêste vegetal reside no seu conteúdo em vitamina C.

A vitamina C é aplicada modernamente em largas doses (3 comprimidos de 0,05 g diários) em casos de bronquite asmática, ao lado da medicação usual de beladona, xarope com base de ipeca e um regime apropriado (pouco sal, poucas albuminas, bastante legumes e frutas).

Vista a estreita correlação entre acessos de asma e processos faringo-laríngeos inflamatórios, a medicação pela vitamina C nestes casos merece ser considerada com atenção.

Na tonsilite e nas neuropatias, também seu uso é indicado. Estudos importantes sobre o efeito da carência de vitamina C em relação ao sistema nervoso foram realizados pelo eminente patrício Austregésilo Rodrigues Lima.

E ao terminar, não poderíamos deixar de falar, pelo menos ligeiramente, sôbre as vitaminas de um modo geral.

O nome **vitamina** se deve ao Dr. Casimir Funk, que em 1912 impressionou profundamente o mundo científico ao descobrir e insular pela primeira vez uma substância cristalina do polimento do arroz, substância essa de suma importância e transcendência, sem a qual a vida seria mesmo impossível. Funk designou-a com o nome de **vitamina**, pois acreditava que havia sòmente uma única substância e que esta era uma amina necessária para a Vida.

Isto não é certo, pois na realidade existem várias vitaminas, e estas geralmente não possuem grupos animados em suas moléculas. Entretanto, como o nome tornou-se popular, ficou consagrado pelo uso, e se hoje tentássemos dar um outro nome às chamadas errôneamente vitaminas, haveria unânime repulsa universal a tal gesto.

Aliás, em inglês, diz-se **vitamin (s)**, e não **vitamine (s)**, para indicar que não se trata de uma amina. Em 1918, o Dr. H. E. Dubin associou-se ao Dr. Funk em suas investigações acêrca das vitaminas.

O trabalho de ambos deu incalculáveis proveitos, tanto sob o ponto de vista teórico, pela simples descoberta e conhecimento das vitaminas, como pelo lado prático, pragmático, pela observação do seu papel na nutrição e seus efeitos.

Foram êles os dois primeiros homens de ciência a produzirem um concentrado de vitaminas A e D (lipo-solúveis) à base do óleo de fígado de bacalhau, e a oferecê-lo aos médicos e ao consumo do público, com a aprovação da «American Medical Association».

Em 6 de Dezembro de 1935 publicou-se um relatório da Comissão de Saúde da Liga das Nações, resultado de dez anos de estudo dos problemas da nutrição levados a cabo por uma comissão em que tomaram parte muitos países. Êsse relatório declara: «A comissão reconhece que os defeitos dos regimes alimentícios correntes provêm da falta de alimentos protetores adequados (alimentos ricos em substâncias minerais e em vitaminas)».

E realmente as vitaminas são estritamente indispensáveis para o crescimento e a nutrição normais e para a manutenção duma saúde perfeita. Desenvolvem ação reguladora na utilização de outras substâncias alimentícias. Proporcionam os elementos necessários à formação de certos tecidos. Impedem determinadas manifestações patológicas. Exercem algumas funções específicas, como o demonstram várias enfermidades provocadas por regimes alimentícios em que há carência total ou parcial de vitaminas.

Seu papel é tão importante na vida humana, e seu campo de aplicações práticas é tão vasto na Medicina que eu poderia, sem mêdo de estar errando, parodiar Max Verwon dizendo: «Sem vitaminas não há Vida».

SÁUDE E NUDISMO

«ALMA SÃ NUM CORPO SÃO»

REGISTR. NO D.N.P.I SOB O N. 215.243

DIRETOR-PROPRIETARIO E GERENTE

Dr. José Fernando Vasconcellos Carreira

Redação e Administração:
RUA DA CONSTITUIÇÃO, 55 - 1º

ASSINATURAS:

As assinaturas anuais para todo o território nacional custam Cr$ 150,00 e devem ser enviadas sob registro ou pelo Serviço de Reembôlso Postal, em nome do Diretor-Proprietário e Gerente para a nossa redação: Rua da Constituição, 55 - 1º andar — RIO DE JANEIRO.

AVISO IMPORTANTE

A venda desta Revista é expressamente proibida a menores de 18 anos, assim como a abertura de suas páginas internas nas bancas de jornais desta Capital e do Interior, cabendo a responsabilidade direta pelo não cumprimento do mesmo, aos que o infringirem.

DISTRIBUIDOR: José Fico — Rua da Constituição, 56-1º — Tel.: 52-7266.

PREÇO PARA TODO O BRASIL: CR$ 10,00

Vitória do Naturismo Mundial

DANIEL DE BRITO

ESTAMOS entusiasmados com o movimento da cultura naturista nos países de civilização avançada, embora isso fôsse de esperar. Os tempos estão realmente mudados. A verdade flutua a despeito de todos os reacionários hipócritas que tentam submergi-la, subvertendo a ordem dos fatos, em tendenciosas asserções destituídas de fundamento. Está irrefutàvelmente constatado o salutar efeito do nudismo familiar coletivo, concernente ao desenvolvimento da saúde mental e física. Os maravilhosos efeitos duma estadia, por curta que seja, num campo familiar de nudismo, são dificílimos de descrever. Os que, como nós, já tiveram a ventura dessa alta experiência, ficam com a indelével impressão de haver mergulhado numa piscina banhada por água mágica que interpenetra o corpo e a alma, operando uma maravilhosa limpeza que resulta num bem-estar inefável. Há a impressão de que o coração se tenha dilatado e passe a dar guarida a altos sentimentos de humanidade até então desconhecidos. A máscara das convenções sociais é desafivelada e surgem criaturas de nobreza antes inconcebível, tal a mútua exibição expontânea de qualidades morais e espirituais, inclusive as próprias que existiam apenas em estado latente. Desaparecem os eventuais complexos sexuais ou tendências de tara, surgindo um equilíbrio confortável, uma mentalidade moral e intelectualmente sadia, passando a criatura a exercer o seu livre-arbítrio de conformidade com os preceitos de Jesus, o Cristo que pugnava pela felicidade dos povos e que foi sacrificado pelos reacionários, os quais, sempre desnorteados pela sua cegueira contaminante, pululam ainda, provocando a inundação dêste vale de lágrimas que já poderia muito bem ser um perfumado vale pleno de flores de todos os matizes. Êsse reacionarismo gerador de guerras e de tôdas as misérias humanas, estabelece o desequilíbrio do progresso moral e do material. O progresso, entretanto, não pode jamais ser sustado na sua marcha triunfal, embora o setor psíquico avance penosamente, numa evidente disparidade de ritmo, mas sempre vencendo os óbices que os tais elementos lhe atravessam no caminho. Estamos positivamente na era do progresso geral, no Século da Luz, da luz que se irradia mesmo tendenciosamente coberta pelo alqueire. A despeito de todos os obstáculos, o desenvolvimento moral da humanidade vai avançando a passos firmes. Haja vista o já vitorioso combate ao dogma, principalmente no nosso Brasil, terra da promissão.

Quando Santos Dumont iniciava os vôos do «mais pesado que o ar», a atual maravilha do mundo, era lançado na Alemanha o primeiro grão de semente que está germinando de maneira satisfatória, a julgar pelo terreno árido: Em 1903 Richard Ungewitter, o pioneiro, lançava o seu livro «Os Homens Retornam à Nudez»; em 1905, «A Nudez Perante a História, a Saúde, a Moral e a Arte» e, até hoje (com 84 anos de idade) jamais

(Conclui na pág. 38)

Vitória do Naturismo Mundial

(Conclusão da pág. 36)

deixou de pugnar pelo nudismo integral que aprimora a integridade do homem. Em 1910 criava êle a associação «Fidelidade por Uma Vida Nova», a precursora do sempre crescente movimento associativo dos naturistas de todo o mundo. Para ficarmos mais esclarecidos, consultemos os dados estatísticos da recentemente criada Federação Francesa de Naturismo: Licenças individuais expedidas em 1950, 1.630; em 1951, 2.526; em 1952, 3.407. Tem atualmente 79 associações filiadas, contra 54 em 1951. A computação geral é estimada em quase 50% de aumento no último exercício!

O primeiro congresso mundial de naturistas teve lugar em Londres, no ano de 1951, com um resultado já animador.

Eis, agora, os dados oficiais do segundo congresso mundial, realizado na Suíça, em 30 e 31 de agôsto passado: 14 países representando os seguintes adeptos, federados ou associados:

América do Norte: 75 campos com 3.100 aderentes;

Alemanha: 55 campos com 20.000 aderentes, não incluindo os 550.000 que já frequentaram a praia (exclusivamente nudista) de Sylt.

França: 30 campos e 65 associações com um total de 14.000 aderentes, exclusive mais de 20.000 que já frequentaram a ilha do Levant.

Inglaterra: 33 campos com 5.000 aderentes; (não há referência às escolas mistas de menores até 18 anos, nas quais o nudismo coletivo é praticado nos esportes ao ar livre);

Holanda: 2 campos com 500 aderentes;

Austria: 13 campos com 5.400 aderentes e mais 20.000 frequentadores da ilha Lobau;

Suiça: 10 campos e 14 sociedades com 3.900 aderentes;

Nova Zelândia: 1 campo com 150 aderentes;

Bélgica: 1 campo com 100 aderentes;

Irlanda: nenhuma organização oficial;

Brasil: nenhuma organização oficial;

Itália: nenhuma organização oficial;

Sarre: um movimento em formação;

Espanha: existência dum movimento naturista;

Suécia: 4 sociedades não federadas;

Uruguai: em organização o primeiro campo da R.O.U.C.O.

14 países votaram pró seguintes resoluções:

1ª — a) As associações naturistas de tôdas as nuances têm por fim favorecer a saúde com tendência esportiva;

b) — as associações representadas toleram, propagam ou praticam, desde que as circunstâncias o permitam, o banho de ar, de água e de sol em comum, em nudez integral para os dois sexos. As práticas naturistas e ginísticas permitem conservar e favorecer, não sòmente a saúde física, porém, ainda mais, a saúde moral e psíquica. Dentro do domínio sexual, é um meio de evitar ou de curar certos complexos;

c) — o naturismo é, em princípio, contra a consumação de álcool e de fumo. As manifestações internacionais naturistas deveriam ter lugar, evitando-se essa consumação.

Dentro do interêsse da saúde, em geral, a questão da introdução do vegetarismo, nas manifestações, fica aberta.

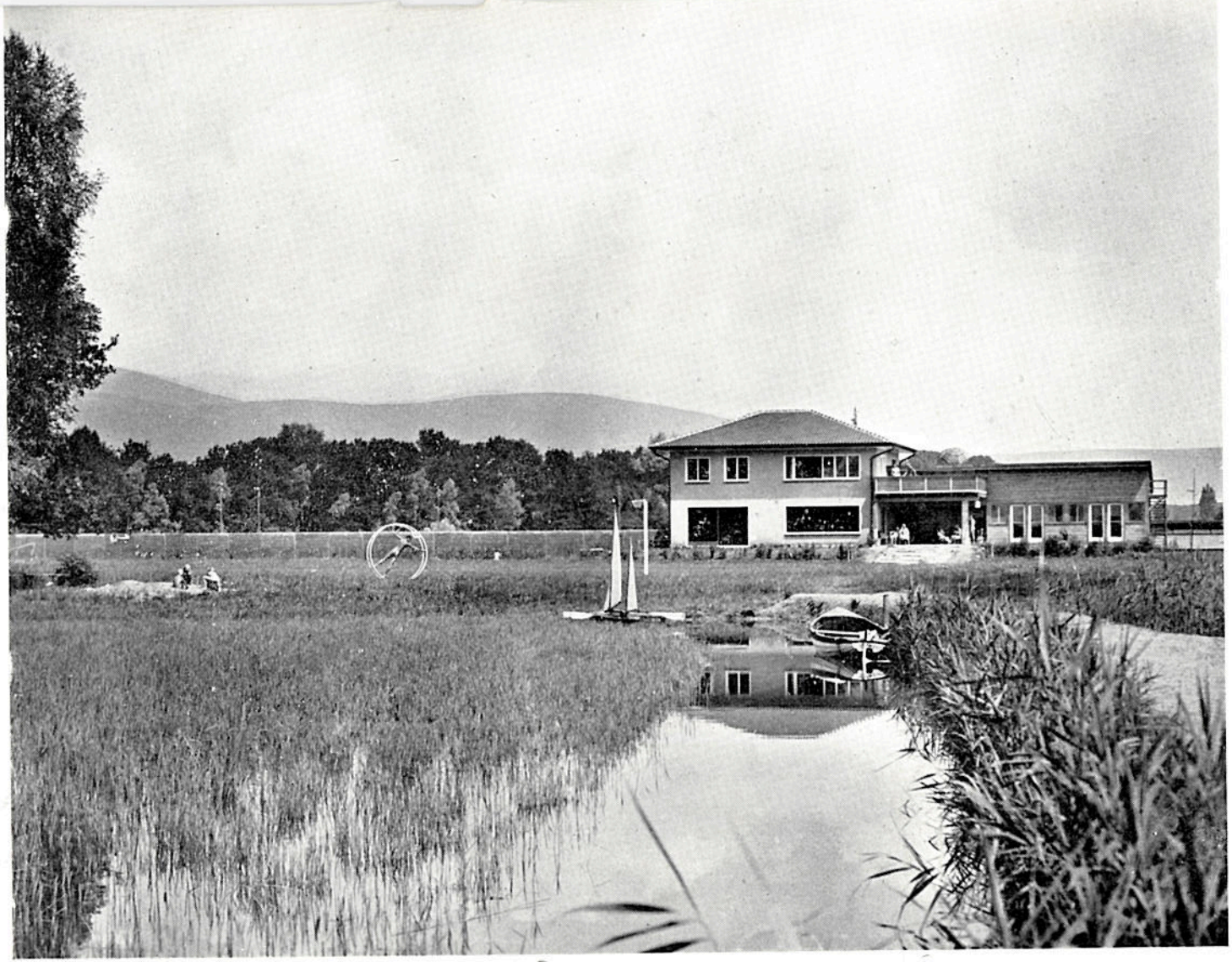
A presente resolução foi adotada unânimemente por: U. S. A., Alemanha, França, Inglaterra, Holanda, Austria e Suíça.

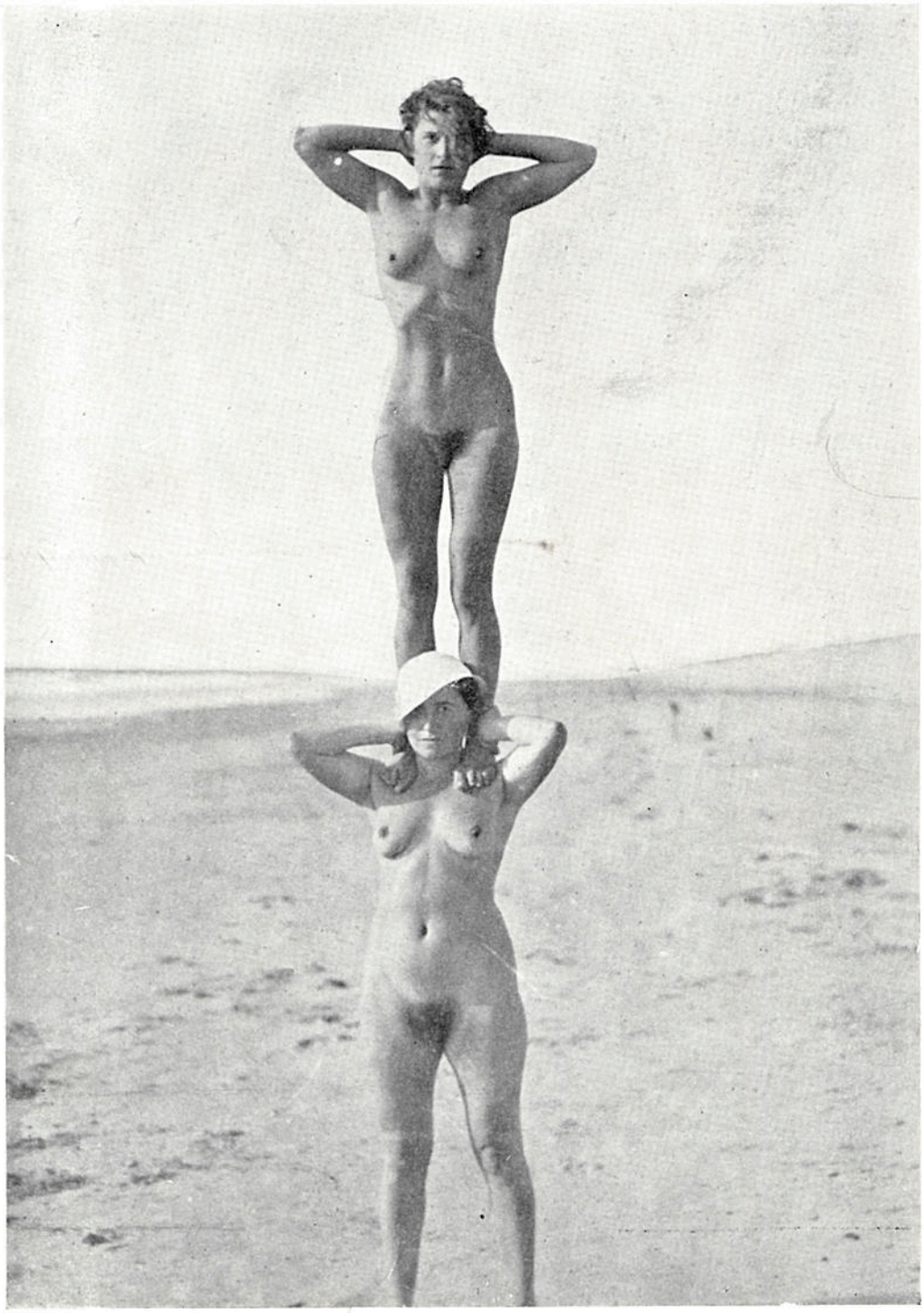
2ª — A terceira conferência mundial será organizada pela França e terá lugar no Centre de Montalivet (Gironde), nos dias 22 e 23 de agôsto de 1953.

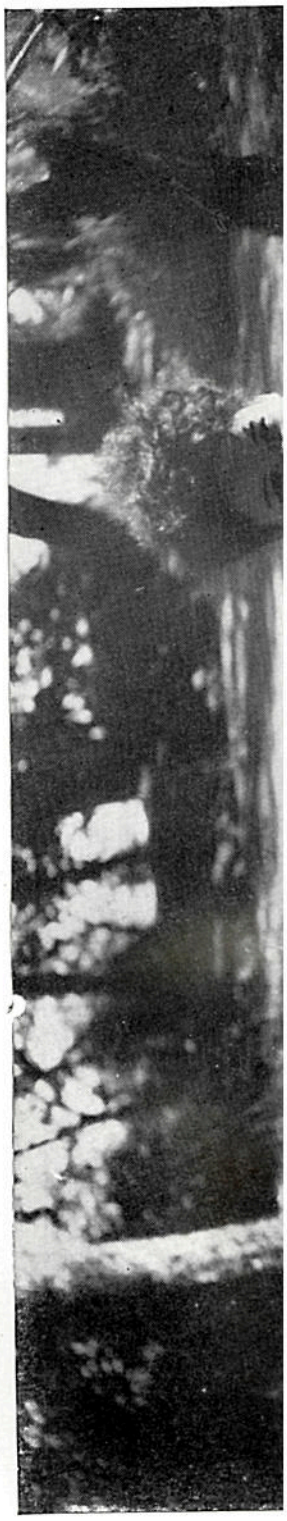
3ª — A moção da França serve de base de discussão para a formação proposta, dum organismo internacional: A Comissão Naturista Internacional é constituída pelos sete delegados presentes dos Estados Unidos, Alemanha, França, Inglaterra, Holanda, Austria e Suíça. Esta Comissão tem por fim preparar os estatutos da Federação Internacional e de assegurar desde já certos serviços. Um comitê de três membros é eleito: Presidente, Albert Lecocq (França); Vice-presidente, Erhard Wachtler (Alemanha); Secretária-Geral, Dorothy Thornton (Inglaterra). Êste comtê, após deliberação, cientifica que preparará os estatutos e regulamentos internos logo que seja possível e inaugurará desde já um serviço de imprensa, de informações e de turismo.

4ª — A participação financeira de cada país é fixada, a título indicativo e de conformidade com as possibilidades, em 3 libras esterlinas anuais por país que conte com uma Federação central organizada, e em uma libra esterlina para os outros países.»

Diante dêste quadro confortador, não podemos mais vacilar. Ajudemos a construir um Brasil melhor, com um pujante movimento de purificação social.







RONEL S. A. imprimiu ★ R. Bittencourt Sampaio. 129 ★ Tel. 30-5541